

Стратегии поведения:

- **Избегай провокатора и находишься в компании**

- **Сдерживай гнев. Действуй храбро, уходи и игнорируй провокатора.** Твердо и четко скажи обидчику, чтобы он прекратил, а затем развернись и уйди.

- **Расскажи взрослым об издевательствах**

- **Рассказывай о травле друзьям**

- **Устрани провокационные факторы.** Если вымогатель требует у тебя денег на обед, приноси обед с собой. Если он пытается отобрать твой музыкальный плеер, не носи его в школу.

Если вы столкнулись с буллингом, вам нужно обратиться за помощью. Каждый день под гнетом страха и унижения ухудшает ваше душевное состояние, забирает силы и подрывает базовое доверие к людям. Вы в силах остановить это. Вы можете. Если вам плохо — не терпите.

Ребята! Вы только начинаете жить, а в современной жизни можно встретить не только хорошее, но и много злого, жестокого, неправильного. Учитесь быть сильнее зла, говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом собственного достоинства. Найдите себе друзей по интересам, общайтесь с теми, кто будет уважать и ценить вас.



ВАЖНО!

Противостоять толпе нелегко. Все хотят нравиться. Но, для того чтобы ты стал уверенным в себе, независимым и успешным в жизни, важно научиться отстаивать собственные убеждения.

Как противостоять буллингу

Памятка для обучающихся





Что такое буллинг?

Буллинг — это намеренное издевательство физическим, вербальным (словесным) или психологическим способом. Оно может варьировать от ударов, толчков, брани, угроз и насмешек до вымогательства денег и ценного имущества. Некоторые дети издеваются, избегая, игнорируя других и распространяя о них неправдивые слухи. Другие используют электронную почту, чаты, мгновенные сообщения, социальные сети и текстовые сообщения, чтобы насмехаться над другими или обижать их чувства.

Мотивы буллинга

- зависть;
- месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- самоутверждение в коллективе;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

Как противостоять буллингу?

Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это **не слабость**, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми



Как НЕ НАДО делать:

- Агрессивно спорить или отвечать тем же;
- Угрожать буллеру;
- Делать вид, что тебе всё равно или что тебе смешно, *когда это не так*;
- Убегать, прятаться, плакать, жаловаться.

Если на вас лает собака, вы же не встаете на четвереньки и не начинаете рычать на неё, – слова, которые стоит запомнить навсегда.

Как НАДО делать:

Спокойно пожать плечами и улыбнуться;
Задать встречный вопрос («Ты так думаешь?»);
Согласиться («Да, у меня есть недостатки, я и сам(а) о них знаю»);
Разрешить так думать («Это твоё мнение»).

Важнее всего понять, что слова и поступки буллера никак не меняют жертву буллинга и что равнодушное отношение к попыткам травли – то, что поставит буллера в ступор.